

2024/3

【レッスン予約に関して】 レッスン終了後3週間先までのレッスンが予約可能と なっております。

スタジオ・テニスコートスケジュール

_	月曜 スタジオ A		フリ−スヘ°−ス	火曜 スタジオA	⊑□ スタジオB	フリースへ°ース	スタジオA	曜日 スタジオB	フリースペース	スタジオム	曜日 スタジオB	フリースへ°ース	スタジオム	曜日 スタジオ <i>B</i>	フリースペース	日曜 スタジオA	^{Eロ} スタジオB
	イタンハA 利用開始 8		フリームハ ーム		<u> </u>	フリースハ ース		<u> </u>	フリースハ ース		人ダン 1B 28 8:30	フリースハ ース		人グンイB 00 利用開始 8:30	ブリースペース		スタシオB
					【WEB予約 定員:40名】 9:15~9:45 ヴォーカリズム30	_	[WEB予約 定員:35名]	- 【WEB予約 定員:40名】		【 WEB予約 定員:30名 】 9:10~9:40 Group Centergy30	WEB予約 定員:40名 9:05~9:35 やさし、ピラティス30 大畑 淳一		8:15~9:15 ミライクスクール 【キッズ】	[WEB予約 定員:30名]		8:30~9:30 ミライクスクール 【ジュニア】	
	-	【WEB予約 定員:40名】	予約不要	【WEB予約 定員:35名】	中谷一江	子約不要	9:25~10:05 エンジョイエアロ40 山岸 厚子	9:30~10:00 太極拳30 畑 明子	予約不要	堀内 辰雄		予約不要		9:30~10:00 らくらくステップ30 萬代 昌弘	予約不要	9:30~10:30	
		9:50~10:35 トラディショナルヨーガ45	10:00~10:15 ラジオ体操	9:45~10:30 アドバンスエアロ45	【WEB予約 定員:40名】	10:00~10:15 ストレッチ		// // // // (WEB予約 定員:40名)	10:00~10:15 下半身すつきり	【WEB予約 定員:35名】 10:05~10:35	【WEB予約 定員:40名】 10:05~10:35	10:00~10:15 ラジオ体操	【WEB予約 定員:30名】	【WEB予約 定員:40名】	10:00~10:15 ストレッチポール	ミライクスクール 【キッズ】	9:30~10:15 ベビーミライクスクール
	EB予約 定員:35名] 10:30-11:00	笹原 篤子	10:15~10:30 二の腕すっきり	HARU	10:15~10:45 健美操30 中谷 一江	10:15~10:30 ストレッチボール	【WEB予約35名】 10:25~10:55	10:20~11:05	10:15~10:30 GRID	Group Fight 30 堀内 辰雄	エンジョイエアロ30 大畑 淳一	10:15~10:30 おなかすっきり	10:20~11:05	10:15~11:00	10:15~10:30 おなかすっきり		【WEB予約 定員:40名】 10:30~11:00
	ORKOUT-hitsong- 土屋優貴	【WEB予約 定員:30名】		【フィットネスシアター 定員:30名】	「有料スクール 】		バーニングエアロ30 山岸 厚子	リトモス45 いづみ		【WEB予約 定員:35名】	【WEB予約 定員:40名】		Group Centergy45 有我 京子	バーニングエアロ45 萬代 昌弘	予約不要	10:30~11:30 ミライクスクール	エンジョイエアロ30 大里 清美
	EB予約 定員:35名] 11:15~11:45	10 : 55〜11 : 25 バランスリセット30 笹原 篤子		11:00~11:45 【映像】	11:00~12:00		【WEB予約35名】 11:15~11:45			11:00~11:30 やさしいフリースタイル30 木谷 将紀	11:15~12:00 リトモス45		【WEB予約 定員:17名】	【WEB予約 定員:40名】	11:00~11:15 ZNJvy≠	ミンイクスクール 【キッズ】	【WEB予約 定員:40名】
	エンジョイエアロ30 八重樫 ゆかり			Group Centergy45	REBORNSスクール 堀内辰雄	子約不要	ボディデザインピラティス30 山岸 厚子			(WEB予約 定員:35名)	岩田 香織	予約不要	11:30~12:00 VOLTDRUM30	11:25~12:10 ZUMBA	=		11:20~12:05 アドバンスエアロ45
(WE	EB予約 定員:35名】	【WEB予約 定員:40名】	予約不要 12:00~12:15 下半身すっきり	-		12:00~12:15 ストレッチボール	【WEB予約 定員:35名】		予約不要 12:00~12:15 おなかすつきり	11:50~12:35	1	12:00~12:15 ストレッチ	矢部 香	(45分クラス) ASA	予約不要 12:00~12:15 GRID	11:30~12:30 ミライクスクール	大里 清美
Zι	12:00~12:45 UMBA(45分クラス) 八重樫 ゆかり	12:15~12:45 ストレッチ30	下半身すっきり	【WEB予約 定員:35名】			12:15-12:45 WORKOUT-hitsong-	【WEB予約 定員:40名】		フリースタイルNEXT45 木谷 将紀	【WEB予約 定員:40名】		【WEB予約 定員:8名】	【WEB予約 定員:25名】		【キッズ】	【WEB予約 定員:40名】 12:20~12:50
	八里怪 ゆかり	有我 京子		12:30~13:00 パレエ〜パーレッスン〜			伊藤 郷恭	12:30~13:15 トラディショナルヨーガ45			12:35~13:20		12:30~12:50 VOLT BOX20 青井 心二	12:35~13:05 TOBIPPA30			WORKOUT-hitsong- 伊藤 郷恭
WE	:B予約 定員:30名 】 -	【WEB予約 定員:40名】	予約不要 13:00~13:10 ストレッチボール	鍋嶋 聡子	[WEB予約 定員:40名] 13:00~13:30 Group Fight30	予約不要 13:00∼13:10 GRID	[WEB予約 定員:35名]	安在美和	予約不要 13:00~13:10 ストレッチホール		アドバンスエアロ45 周田 洋子	予約不要 13:00~13:10 GRID	【 有料スクール 】	矢部 香	=	【フィットネスシアター 定員:35名】 13:00~13:45	【WEB予約 定員:30名】
	13:15~13:45 roup Centergy 30	13:10~13:55 パーニングエアロ45			堀内 辰雄	-	13:00~13:45 Group Fight45 佐藤 里佳			【WEB予約 定員:35名】 13:30~14:00	[WEB予約 定員:40名]	1	13:15~14:15	【WEB予約 定員:30名】	<u> </u> =	【映像】 Group Fight45	13:15~14:00 Group Power45
WF	有我 京子 	高木 愛澄		【有料スクール】 13:15~14:30 パレエスクール75	[WEB予約 定員:40名]		【WEB予約 定員:30名】			エンジョイエアロ30 坂口 典子	13:35~14:05 トラディショナルヨーガ30 周田 洋子		ミライクスクール 【キッズ】	13:35~14:20 Group Blast45			向井康志
	4:10~14:55	【WEB予約 定員:40名】 14:15~14:45		鍋嶋 聡子	14:00~14:30 パーニングエアロ30 周田 洋子		14:00~14:30 Group Centergy 30 有我 京子							矢部 香		f=l 4=>==	
	Pさしいフラダンス45 Natsuno	DanSing30 高木 愛澄			[WEB予約 定員:30名]		有戎 水士 【WEB予約 定員:30名】	【WEB予約 定員:30名】		【WEB予約 定員:35名】 14:30~15:00 すっきりストレッチ30	【WEB予約 定員:25名】 14:30~15:00 TOBIPPA30	-	-	【WEB予約 定員:40名】	=	【フィットネスシアター 定員:27名】 14:30~15:15	【WEB予約 定員:40名】 14:30~15:15
-	【 有料スクール 】	【WEB予約 定員:40名】			14:45~15:15 美脊柱3-ガ30 周田 洋子		14:50~15:20 ポールコンディショニング30	14:45~15:15 バーニングステップ30		坂口 典子	矢部 香	-		14:40~15:25 Group Fight45 佐藤里佳		【映像】 Group Blast45	Group Fight45 向井康志
		15 : 10~15 : 40 ボディデザインピラティス30			【 有料スクール 】		有我 京子	増田 深雪 【 有料スクール 】			【WEB予約 定員:30名】		【フィットネスシアター 定員:27名】	佐藤 筆任	_	【フィットネスシアター 定員:30名】	
	15:10~16:10 成人フラダンススクール60 Natsuno	大畑 淳一	7	【 有料スクール 】	15:30~16:30			15 : 25~16 : 25			15:30~16:15		15:30~16:15	【WEB予約 定員:25名】		15:30~16:00 [映像]	【WEB予約 定員:40名】
	【 有料スクール 】	1		15 : 45~16 : 45 キッズダンス	ミライクスクール キッズクラス		【 有料スクール 】	ミライクスクール キッズクラス		【 有料スクール 】	Group Blast45 矢部 香		【映像】 Group Blast45	15:50~16:20 TOBIPPA30		Group Centergy30 [フィットネスシアター 定員:35名]	15:45~16:30 トラディショナルヨーガ45 安在 美和
	16:20~17:20	101		デビュー まあや			16:00~17:00 キッズ空手 1 水谷 暢孝			16 : 00~17 : 00 ミライクスクール 【キッズ】			【フィットネスシアター 定員:30名】	佐藤 里佳		16:15~17:00 【映像】	112 1111
•	キッズバレエ デビュー	1		16:45~17:45	16:30~17:30 ミライクスクール		小台 物子	16:25~17:25 キッズアスリート U-9		[+5,4]	-		16:35~16:50【映像】Group Centergy15			Group Groove45	
	鍋嶋 聡子	15-100	the A are	キッズダンス ビギナー	ジュニアクラス		【有料スクール】	(小学1年生~3年生)		17:00~18:00	MI		【フィットネスシアター 定員:35名】 17:05~17:35	【WEB予約 定員:40名】		初めての体験者限定	【WEB予約 定員:40名】 17:10~17:55
1	【有料スクール】 17:20~18:20			まあや			17:00~18:00 キッズ空手2 水谷 暢孝	【 有料スクール 】	- -	ミライクスクール 【ジュニア】			【映像】 Group Fight30	17:25~17:55 ブリースタイルNEXT30 ~ハウスダンス~		17:00-17:30 暗闇エクササイズ	17:10~17:55 リトモス45 長沼 淳子
	キッズバレエ ビギナー 鍋嶋 聡子		- 1/2	17:45~18:45				17:30~18:30 キッズアスリート U-12				R	【 有料スクール 】	万里 【WEB予約 定員:40名】	1	キックボクシング	【WEB予約 定員:40名】
2 7	のあての体験者限定			キッズダンス ベーシック	ビギナークラスは入会後1年以内の方しか		【有料スクール】 18:00~19:00	(小学3年生~6年生)					18:00~19:00 空手スクール	18:15~19:00	1		18:15~19:00
	3 : 45-19 : 15	【WEB予約 定員:40名】 18:45~19:15	予約不要	まあや	ご参加できません。咳当以外の以外の方は キャンセルさせていただきます。	予約不要	キッズ空手3 水谷 暢孝		予約不要	【WEB予約 定員:35名】		予約不要	(成人・ジュニア合同) 水谷 暢孝	ブリースタイルSTAGE45 〜ハウスダンス〜 万里			アドバンスエアロ45 柴田 朋子
	音闇エクササイズ キックボクシング	エンジョイエアロ30 増田 深雪	19:00~19:15 GRID	18 : 45~19 : 45 キッズダンス	【WEB予約ビギナークラス 定員: 25名 19:10~19:25 TOBIPPA15	19:00~19:15 ストレッチボール		【WEB予約 定員:40名】	19:00~19:15 Megalos meets emmi コンディショングポール	18:45~19:30 アドバンスエアロ45 HARU	【WEB予約 定員:40名】	19:00~19:15 ストレッチボール		【 有料スクール 】	=		
VF	Eレッスン 定員:30名】	【WEB予約 定員:40名】 19:30~20:15		アドバンス・ジュニア まあや	矢郎 香 【WEB予約 定員:25名】		【WEB予約 定員:30名】 19:30~20:00	19:15~19:45 ボディメイクエアロ30 高木 愛澄		【WEB予約 定員:35名】	19:15~20:00 ZUMBA (45分クラス)			19 : 15~20 : 05 HOUSE DANCE			
_	: 45~20 : 30	19:30〜20:15 バーニングエアロ45 増田 深雪	予約不要		19:40~20:10 TOBIPPA30 矢部 香	予約不要	Group Centergy30 粟田 百香	[WEB予約 定員:40名]	予約不要	19:45~20:15 ダンスコアトレーニング30	− N2−	予約不要		SPECIAL SCHOOL 万里			
	[LIVE] MOSSA45	【WEB予約 定員:25名】	予約不要 20:15~20:30 ストレッチボール	【WEB予約 定員:8名】 	【WEB予約 定員:17名】	予約本要 20:15~20:30 GRID	【WEB予約 定員:35名】	20:05~20:35 アドバンスエアロ30	予約本書 20:15~20:30 GRID	HARU 【WEB予約 定員:35名】	- 【WEB予約 定員:25名】 20:20∼20:50	予約不要 20:15~20:30 Megalos meets emmi コンティショニングホール			-		
		20:35~21:05 TOBIPPA30		伊藤 鄉共 【WEB予約 定員:8名】	20:35~21:05 VOLTDRUM30	1	20:20~21:05 Group Fight45	高木 愛澄 【 有料スクール 】		20:30~21:00 ブリースタイルNEXT30 〜HIP HOP〜 HARU	705120~20:50 TOBIPPA30 杉山 将太						
		佐藤 里佳		- 20:50~21:10 VOLT BOX20 伊藤、郷共	矢部 香	-	栗田 百香	- 20:50~21:35 短期スケールアドバンスエアロ45]	IANO]				□初めての方でも安心してご参加できるクラ	52
IVE	Eレッスン 定員:30名]	【WEB予約 定員:30名】 21:25~22:10		【LIVEレッスン 定員:30名】			【LIVEレッスン 定員:30名】	短期スクールアドバンスエアロ45 高木 愛澄		【LIVEレッスン 定員:30名】	【WEB予約 定員:30名】	1				□MOSSA/LEANBODYによる映像レッス □メガロス人気インストラクターによるLIVEi	こうクラス
1	: 30~22 : 30	21:25 ⁻⁰ 22:10 Group BLAST 45 杉山将太		21:30~22:30			21:30~22:30			21:30~22:30	21:15~22:00 Group BLAST45 杉山 将太						
	[LIVE] MOSSA60			[LIVE] MOSSA60			(LIVE) MOSSA60			(LIVE) MOSSA60	7/H 19/A	_					